Bạn có cần sự tương trợ hay không?

Trong quá khứ hay hiện tại, bạn có trãi qua những trường hợp mà bạn cảm thấy khó khăn, đe dọa hoặc tràn ngập hay không? Tự gánh chịu điều này có thể làm cho bạn không vui, có thể gây hiểm nguy cho sự an toàn của bạn hoặc cản trở quyền sinh sống và thụ hưởng một cuộc đời hạnh phúc của bạn. Bạn có thể lo âu về tình cảm và hạnh phúc của mình và đôi lúc bạn cần phải nói chuyện với một người nào đó về những trở ngại của bạn.

Nếu bạn di dân đến nước Úc, sống ở một quốc gia mới, cách xa hệ thống tương trợ thông thường của bạn chẳng hạn như đại gia đình và bạn bè thân cận có thể trở thành một gánh nặng cho bạn. Bạn có thể cảm thấy là mình đang cô đơn hoặc không tìm được người nào mà mình có thể tin cậy.

Kinh nghiệm di dân có thể rất hứng thú nhưng cũng có thể mang theo những thay đổi lớn lao và sự gẫy vỡ đối với cuộc sống gia đình trước đây của bạn. Nếu đến đây theo diện tỵ nạn, bạn có thể cảm thấy đau buồn và lạc hướng. Là người phụ nữ, bạn có thể phải tranh đấu với những kinh nghiệm không hay như sự hung bạo, những bổn phận về gia đình và việc làm, việc chăm sóc cho những người khác cũng như cho chính bạn. Có lẽ, lúc còn ở quê nhà, bạn đã có được những cách đối phó với những trường hợp tương tự bằng cách chia xẻ và nói chuyện với thân nhân và bạn bè của bạn. Nay khi cách xa những mạng tương trợ đã được thiết lập lâu nay của mình, bạn có thể cảm thấy bị cô lập và nghĩ rằng không có ai để tương trợ bạn. Có lẽ ngay trong văn hóa của bạn, việc chia xẻ những trở ngại cá nhân của mình với người ngoài không được chấp nhận. Quan niệm nói chuyện với một người lạ về những vấn đề cá nhân của bạn có thể ngăn cản bạn đi tìm sự giúp đỡ. Tuy nhiên, nếu bạn cần sự giúp đỡ hoặc một người nào đó để nói chuyện thì hãy nghĩ đến việc liên lạc với một người cố vấn.

Cố vấn ở nước Úc là gì?

Ở nước Úc, người ta thường đi lại chuyên gia để được giúp đỡ nếu cảm thấy bị tràn ngập bởi những vấn đề hoặc trở ngại mà ảnh hưởng đến cuộc sống thường nhật của mình, mà làm cho mình cảm thấy không hạnh phúc, bất lực hoặc không thể tự kiềm chế được. Gia đình và bạn bè của bạn có thể giúp đỡ nhưng đôi khi họ có thể đặt để nhu cầu cá nhân của họ lên trên bạn. Họ có thể lờ đi hoặc phủ nhận một số vấn đề mà họ không muốn đối phó hoặc họ có thể cho bạn những thông tin sai lầm.

Người cố vấn sẽ giúp bạn:

- định nghĩa rõ ràng những gì bạn đang cảm giác.
- tìm hiểu điều gì gây cho bạn những lo âu như vậy.
- làm sáng tỏ những trường hợp và khó khăn.
- tìm tòi cách thức để có thể giúp bạn giải quyết những vấn đề lo ngại.
- tìm những kiến thức và thông tin để bạn có quyền tự lựa chọn về điều gì tốt nhất cho bạn.
- tìm những tài nguyên để giúp bạn cảm giác tốt về chính mình và để làm chủ lại cuộc đời của bạn.
- người cố vấn sẽ hỗ trợ bạn trong những quyết định và sự lựa chọn mà bạn lập ra.

Người cố vấn sẽ không

- kêu bạn nên làm hoặc không nên làm điều gì.
- tước đi quyền làm chủ của bạn.

Khi nào thì sự cố vấn có thể tương trợ cho bạn?

- Khi bạn cảm thấy bị bế tắc trong một hoàn cảnh mà dường như bạn không thể tự giải thoát được.
- Khi một vấn đề đang ảnh hưởng trầm trọng đến cuộc sống thường nhật của bạn.
- Khi bạn không thể lập ra những quyết định quan trọng hoặc không biết nên làm gì tiếp sau đó.
- Khi bạn cần bàn luận một vấn đề với một người nào đó để cho bạn có được một triển vọng mới.

Sự cố vấn có thể hữu ích khi:

- bạn đang gặp phải sự bạo hành trong gia đình.
- bạn đã bị hành hùng về tình dục bởi một người mà bạn quen biết, một thân nhân hoặc phối ngẫu của bạn.
- hoặc bởi một người lạ.
- bạn đã bị một người nào đó phiền nhiễu về tình dục tại nơi làm việc hay tại trường học hay một nơi nào đó.
- bạn bị sỉ nhục hoặc bị kỳ thị vì chủng tộc, sắc tộc, tôn giáo bạn cần sự giúp đỡ.

Làm sao bạn có được sự giúp đỡ về cố vấn?

Có những tổ chức có thể giúp bạn tìm người cố vấn thích hợp mà bạn có thể cảm thấy thoải mái để chia xẻ những khó khăn của bạn.

Bạn có thể yêu cầu:

- một người cố vấn phái nam hoặc phái nữ.
- một thông ngôn viên trong buổi cố vấn.
- nếu có, một người cố vấn từ chính cộng đồng của bạn.
- một người cố vấn không thuộc về cộng đồng của bạn.

Bạn có thể mong đợi gì từ một người cố vấn?

Một người cố vấn tốt phải:

- lắng nghe bạn
- tin tưởng vào bạn
- đáng tin cậy
- không nói cho ai biết về bạn hoặc những trở ngại của bạn
- cung cấp cho bạn những thông tin thích hợp với nhu cầu của bạn
- tôn trọng và cho phép bạn biểu lộ những cảm xúc của bạn
- thừa nhận và chấp nhận kinh nghiệm của bạn và sự đau đớn mà nó đã gây nên.
- cung cấp cho bạn thông tin về điều gì đang xảy ra
- tôn trọng sức mạnh của bạn và giúp bạn tìm và sử dụng chính sức mạnh của mình
- cho phép bạn tự lựa chọn cuộc sống của mình và tôn trọng những quyết định và nhu cầu của bạn
- không phán đoán bạn về những quyết định mà bạn lập ra
- thừa nhận văn hóa, phẩm giá và lòng tin của bạn, và cho phép bạn chọn lựa theo quan điểm văn hóa và cá nhân của chính bạn.

Quyền lợi của bạn khi tiếp cận những dịch vụ cố vấn là gì?

Khi được cố vấn, bạn có quyền:

- được đối xử một cách cẩn thận, quan tâm và có phẩm cách
- tính cẩn mật - người cố vấn của bạn không được quyền nói hay viết về vụ của bạn nếu không được bạn cho phép
- để những nhu cầu về tín ngưỡng, văn hóa và ngôn ngữ của bạn được tôn trọng
- quyết định khi nào bắt đầu và chấm dứt sự cố vấn, hoặc thay đổi một người cố vấn khác
- từ chối không cho học sinh có mặt hoặc tham gia vào cách điều trị thí nghiệm hay việc nghiên cứu
- xin được giới thiệu đến một người cố vấn khác
- phản đối về bất cứ hình thức quan hệ về tình dục nào do người cố vấn đề nghị
- đặt bất cứ câu hỏi gì và nhận những câu trả lời mà bạn hiểu được
- nhận sự cố vấn mà có thể cải thiện lòng tự tin của bạn và khuyến khích bạn cảm thấy thoải mái khi lập ra những quyết định mà bạn cảm thấy đúng cho bạn
- được thông tin và sự hỗ trợ từ những nguồn khác
- tìm sự giới thiệu khác
- nhận được sự cố vấn cẩn mật trong một môi trường an toàn và riêng tư
- được sự tôn trọng đối với giới tính, phái tính, chủng tộc, nguồn gốc sắc tộc, giai cấp, tôn giáo, lòng tin về chính trị và triết lý, và những phẩm giá và quan điểm cá nhân của bạn
- được đối xử như là một cá nhân đơn nhất.

Làm thế nào bạn có thể tiếp cận những thông tin trong hồ sơ cá nhân của bạn?

Nếu muốn tiếp cận hồ sơ cố vấn của mình, bạn có quyền làm điều này. Hãy hỏi người cố vấn của bạn về chánh sách của cơ quan đối với việc này và bạn cần phải tuân theo tiến trình gì. Bạn có thể liên lạc với Ủy Ban Quyền Lợi Y Tế (Health Rights Commission), một trung tâm pháp luật cộng đồng, hoặc Dịch Vụ Hỗ Trợ Phụ Nữ Di Dân (IWSS) để được giúp đỡ về việc này và để được thông tin liên quan đến Đạo Luật về Tự Do Thông Tin (Freedom of Information Act).

Bản Nội Quy của Người Cố Vấn

Tất cả nghề nghiệp nào, kể cả nghề cố vấn, đều được hướng dẫn bởi một bản nội quy. Nếu bạn cảm thấy không thoải mái vào bất cứ giai đoạn nào trong những buổi cố vấn và bạn nghĩ rằng người cố vấn của mình có thể đã phạm nội quy, bạn có quyền hỏi về bản nội quy và làm đơn than phiền. Nhân viên của IWSS có thể giúp bạn trong tiến trình này.

Bạn không nhận được điều mình mong muốn. Bạn có thể làm gì?

Đôi lúc các trở ngại có thể xảy ra trong việc cố vấn. Thí dụ, bạn cảm thấy rằng quyền lợi của mình đã bị lạm dụng hoặc bạn không cảm thấy thoải mái về một khía cạnh nào của những buổi cố vấn. Trong trường hợp này bạn có thể:

- Nói cho người cố vấn biết về cảm nghĩ của mình
- Yêu cầu được thêm thông tin
- Thách thức người cố vấn về thái độ của họ và làm sáng tỏ mục tiêu và kế hoạch của họ là gì. Nếu bạn cần sự hỗ trợ để làm việc này, bạn có thể liên lạc với IWSS hoặc bất cứ dịch vụ nào khác có liên hệ để được giúp đỡ.

Nếu bạn không muốn tiếp tục với người cố vấn hiện tại, bạn có thể yêu cầu một người cố vấn khác giúp đỡ bạn.

Phí tổn liên hệ khi tiếp cận những dịch vụ cố vấn.

Dịch Vụ Hỗ Trợ Phụ Nữ Di Dân cung cấp những dịch vụ cố vấn miễn phí dành cho phụ nữ và trẻ em đến từ những bối cảnh không nói tiếng Anh mà đã trãi qua sự bạo hành trong gia đình và/hoặc sự hành hung về tình dục. Ngoài ra, có một số những dịch vụ cố vấn khác mà có thể thích hợp cho nhu cầu của bạn. Một số dịch vụ có thể tính lệ phí dựa vào khả năng tài chánh, một số khác có thể cung cấp dịch vụ miễn phí hoặc có một lệ phí nhỏ. Cũng có những dịch vụ cố vấn tư và giá cả của họ thay đổi khá đáng kể. Hãy liên lạc với Dịch Vụ Hỗ Trợ Phụ Nữ Di Dân để được chỉ bảo hoặc tìm trong quyển niên giám điện thoại địa phương về những dịch vụ cố vấn cộng đồng, tôn giáo hoặc phụ nữ.

Những dịch vụ để liên lạc xin được giúp đỡ.

Dịch Vụ Hỗ Trợ Phụ Nữ Di Dân (IWSS) cung cấp những dịch vụ cố vấn miễn phí dành cho phụ nữ và trẻ em đến từ những bối cảnh không nói tiếng Anh mà đã trãi qua sự bạo hành trong gia đình và/hoặc sự hành hung về tình dục. IWSS có những nhân viên cố vấn song ngữ chuyên nghiệp và có trình độ cùng với những nhân viên hỗ trợ để cung cấp sự cố vấn, thông tin, sự hỗ trợ và ủng hộ trong những vấn đề liên hệ đến y tế và luật pháp. Nếu cần, chúng tôi cũng có dịch vụ thông ngôn.

We acknowledge the many different sources which assisted in the development of this leaflet: Women's Infolink Queensland, Women's Information Referral Exchange & Healthsharing Women's Health Resource Service, and especially Queensland Health, who provided funding to the Immigrant Women's Support Service for development & publication.